

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 4»  
Дальнереченского городского округа  
г. Дальнереченск  
(МБДОУ «ЦРР- детский сад № 4»)

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ЦРР - детский сад № 4»  
 Пащенко Е.Ф.  
« 7 » марта 2023 г.



Десятидневное меню на холодный период

г. Дальнереченск

# Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 1</b>		
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (пшеничная)	150
	Бутерброд с маслом сливочным	35
	Какао с молоком	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 2-3 лет	Суп лапша -домашняя	150
	Картофельное Азу	150
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржано-пшеничный	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>
Полдник для детей 2-3 лет	Омлет	90
	Икра кабачковая	30
	Чай с сахаром	150
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
5,07	7,80	19,39	168,70	0,67	43
2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
<b>8,03</b>	<b>15,32</b>	<b>41,94</b>	<b>355,31</b>	<b>1,55</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,41</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
1,59	3,64	8,54	73,62	0,36	86/118
19,4	11,9	30,6	192,4	10,6	637
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
<b>23,99</b>	<b>16,03</b>	<b>70,35</b>	<b>405,12</b>	<b>11,26</b>	-
5,49	5,62	6,25	112,5	0,11	56
1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
0	0,00	8,98	32,35	0,00	263/364
1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
<b>7,95</b>	<b>11,2</b>	<b>26,53</b>	<b>252,05</b>	<b>4,13</b>	-
<b>40,75</b>	<b>42,96</b>	<b>151,71</b>	<b>1074,02</b>	<b>18,94</b>	-

## Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 2</b>		
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (дружба)	150
	Бутерброд с маслом сливочным	35
	Кофейный напиток	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>
Второй завтрак для детей 2-3	Йогурт 2,5%	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>
Обед для детей 2-3 лет	Салат Морковный с сыром	40
	Рассольник со сметаной	150
	Пюре из гороха	110
	Суфле из печени	50
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб ржано-пшеничный	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>
Полдник для детей 2-3 лет	Суп из рыбной консервы	150
	Пирожок печеный с повидлом	50
	Кисель	150
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
4,31	4,97	13,70	168.22	0,67	43
2,06	6,55	12,8	119.11	0,00	1
0,9	0,97	9,75	67.5	0,88	248
<b>7,27</b>	<b>12,49</b>	<b>36,25</b>	<b>354.83</b>	<b>1,55</b>	-
4,35	3,75	6	79.5	1,05	401
<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79.5</b>	<b>1,05</b>	-
3,97	4,21	10,08	92,24	1,12	101
7,41	5,50	17,85	150.81	16,48	139
9,76	4,9	25,07	182.41	0	199
6,29	3,01	3,57	67,92	3,85	07018
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71.6	0,00	123
<b>30,43</b>	<b>18,11</b>	<b>87,78</b>	<b>632.48</b>	<b>21,75</b>	-
5,16	5,06	8,60	100.35	5,46	165
3,2	3,6	20,3	135	15,4	294
0,00	0,00	13,5	45	0,00	376
1,32	0,24	6,68	35.8	0,00	604
<b>9,68</b>	<b>8,9</b>	<b>49,08</b>	<b>316.15</b>	<b>20,86</b>	-
<b>51,73</b>	<b>43,25</b>	<b>179,11</b>	<b>1382,96</b>	<b>45,21</b>	-

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (кукурузная)	150	4,31	4,97	13,70	168,22	0,67	43
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Какао с молоком	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>7,27</b>	<b>12,49</b>	<b>36,25</b>	<b>354,83</b>	<b>1,55</b>	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Кисломолочный продукт (снежок)	150	5,4	5	21,5	158	1,8	401
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	<b>1,8</b>	401
Обед для детей 2-3 лет	Свекольная икра	40	0,36	1,88	2,35	27,84	2,20	151
	Суп с мясными фрикадельками	150	4,43	3,61	9,9	130,22	7,17	39
	Гречка отварная	110	4,21	2,13	19,0	112,11	16,6	243
	Суфле рыбное	50	10,5	6,25	2,08	107,8	0,25	54-6р-2020
	Подлив томатный	20	4,2	5,4	0,47	42	0,00	228
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26,7</b>	<b>19,76</b>	<b>65,02</b>	<b>559,07</b>	<b>26,52</b>	-
Полдник для детей 2-3 лет	Запеканка творожная	150	17,53	12,04	17,14	512,95	0,24	237
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	490
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>18,97</b>	<b>13,74</b>	<b>37,22</b>	<b>610,8</b>	<b>0,44</b>	-
<b>Итого за день:</b>			<b>58,34</b>	<b>50,99</b>	<b>160,09</b>	<b>1682,7</b>	<b>30,31</b>	-

# Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 4</b>		
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (ячневая)	150
	Бутерброд с повидлом	40
	Яйцо отварное	20
	Чай с сахаром	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 2-3 лет	Салат селечный	30
	Борщ со сметаной	150
	Плов	130
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>
Полдник для детей 2-3 лет	Вареники с картофелем	130
	Чай с сахаром	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
5,24	7,80	18,76	166,79	0,68	33
2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
2,10	1,90	0,10	24,30	0,00	209
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
<b>9,8</b>	<b>9,95</b>	<b>48,89</b>	<b>321,44</b>	<b>0,69</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
3,9	4,88	0,68	87,0	0,72	22
4,93	6,75	19,58	140,27	7,48	6
20,4	9,44	29,2	187,2	0,5	178
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	70,05	0,00	123
<b>32,23</b>	<b>21,56</b>	<b>80,67</b>	<b>552,02</b>	<b>9</b>	-
7,81	3,66	21,5	136,93	0,24	442,443
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
<b>7,81</b>	<b>3,66</b>	<b>30,58</b>	<b>169,18</b>	<b>0,24</b>	-
<b>50,62</b>	<b>35,65</b>	<b>173,03</b>	<b>1104,18</b>	<b>11,71</b>	-



## Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 5</b>		
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (пшеничная)	150
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
	Кофейный напиток с молоком	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 2-3 лет	Салат огуречный	40
	Суп гречневый	150
	Рожки отварные	110
	Печень в соусе	50
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>
	Овощное рагу	150
	Чай с сахаром	150
	Хлеб	30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
5,07	7,8	19,4	168,67	0,67	31
2,36	7,49	14,70	136,13	0,00	1
0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	263/264
<b>8,33</b>	<b>16,26</b>	<b>43,85</b>	<b>372,3</b>	<b>1,55</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
0,09	1,18	0,25	11,34	5,0	49
3,11	4,52	14,75	108	5,85	101
4,89	6,38	28,8	186,08	5,45	195
8,99	4,21	4,99	95,08	5,39	261
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
<b>20,08</b>	<b>16,78</b>	<b>80,01</b>	<b>540,1</b>	<b>21,99</b>	-
5	3,53	9,75	151,5	5,41	77
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
1,98	0,36	10,02	53,7	2	123
<b>6,98</b>	<b>3,89</b>	<b>28,76</b>	<b>237,45</b>	<b>7,41</b>	-
<b>36,17</b>	<b>37,41</b>	<b>165,51</b>	<b>1211,39</b>	<b>32,95</b>	-

# Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 6</b>		
	Каша молочная манная	150
	Бутерброд с маслом сливочным	35
	Кофейный напиток	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Усиленный полдник для детей 2-3 лет	Суп гороховый	150
	Пельмени	130
	Огурец порционный	20
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>
	Голубцы ленивые	150
	Чай с сахаром	150
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
4,93	7,46	20,1	166,03	0,67	34
2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
<b>7,89</b>	<b>14,98</b>	<b>42,65</b>	<b>352,64</b>	<b>1,55</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
1,66	1,67	9,66	139,35	3,22	88
12,90	20,43	24,70	306,18	0,00	442,443,63
0,15	0,89	0,44	11,22	0,00	19
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
<b>17,71</b>	<b>24,37</b>	<b>66,01</b>	<b>595,85</b>	<b>3,52</b>	-
4,79	3,70	3,49	66,35	7,26	151
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
<b>6,11</b>	<b>3,94</b>	<b>19,15</b>	<b>134,4</b>	<b>7,26</b>	-
<b>32,49</b>	<b>43,77</b>	<b>140,7</b>	<b>1144,43</b>	<b>14,33</b>	-

# Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 7</b>		
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (дружба)	150
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
	Какао с молоком	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Йогурт 2,5%	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>
Обед для детей 2-3 лет	Свекольник со сметаной	150
	Салат овощной	110
	Запеканка печеночно - рисовая	70
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>
Полдник для детей 2-3 лет	Суп крестьянский	150
	Булочка с творогом	50
	Кисель	150
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>
		<b>Итого за весь день:</b>

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
4,31	4,97	13,70	168,22	0,67	43
2,36	7,49	14,70	136,13	0,00	1
0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
<b>7,57</b>	<b>13,43</b>	<b>38,15</b>	<b>371,85</b>	<b>1,55</b>	-
4,35	3,75	6	79,5	1,05	401
<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>	<b>1,05</b>	-
3,79	5,85	12,39	135	7,18	6
1,30	7,5	6,30	101,5	4,6	22
5,6	2,31	1,43	48,02	0,28	294
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
<b>13,69</b>	<b>16,15</b>	<b>51,33</b>	<b>423,62</b>	<b>12,36</b>	-
0,72	0,78	7,8	54	0,70	248
3,2	3,6	20,3	135	15,4	294
0,00	0,00	13,5	45	0,00	376
1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
<b>5,24</b>	<b>4,62</b>	<b>48,28</b>	<b>269,8</b>	<b>16,1</b>	-
<b>30,85</b>	<b>37,95</b>	<b>143,76</b>	<b>1144,77</b>	<b>31,06</b>	-

## Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 8</b>		
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (гречневая)	150
	Бутерброд с повидлом	40
	Яйцо отварное	20
	Чай с сахаром	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>
Второй завтрак для детей 2-3	Кисломолочный продукт (снежок)	200
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>
	Икра кабачковая	30
	Суп вермишелевый	150
	Картофельное пюре	110
	Рыба под маринадом	50
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>
Полдник для детей 2-3 лет	Сырники	120
	Сгущенное молоко	30
	Чай с сахаром	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
5,23	7,8	18,75	166,8	0,67	42
2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
2,10	1,90	0,10	24,30	0,00	209
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
<b>9,79</b>	<b>9,95</b>	<b>48,88</b>	<b>321,45</b>	<b>0,68</b>	-
5,4	5	21,6	158	1,8	401
<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	<b>1,8</b>	401
1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
1,37	1,17	8,75	56,52	2,74	38
2,62	3,61	21,28	117,31	2,57	61
3,3	3,9	2,45	61,32	0,29	146
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
<b>11,43</b>	<b>14,51</b>	<b>68,31</b>	<b>446,15</b>	<b>9,92</b>	-
28,28	21,76	51,56	508,48	1,44	327
2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	490
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
<b>30,44</b>	<b>24,31</b>	<b>77,19</b>	<b>639,13</b>	<b>1,74</b>	-
<b>57,06</b>	<b>53,77</b>	<b>215,98</b>	<b>1564,73</b>	<b>14,14</b>	-



Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 9</b>		
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (рисовая)	150
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
	Чай с сахаром	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 2-3 лет	Борщ Дальневосточный	150
	Капуста тушеная	130
	Котлета мясная	50
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>
Полдник для детей 2-3 лет	Омлет	90
	Икра кабачковая	30
	Чай с сахаром	150
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
5,24	7,80	18,76	166,79	0,68	33
2,36	7,49	14,70	136,13	0,00	1
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
<b>7,6</b>	<b>15,29</b>	<b>42,44</b>	<b>335,17</b>	<b>0,68</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
0,76	12,49	3,7	129,18	5,51	42
4,3	3,53	4,68	121,33	15,1	-
7,02	5,72	5,11	99,3	0,36	42
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
<b>15,08</b>	<b>22,23</b>	<b>44,7</b>	<b>488,91</b>	<b>21,27</b>	-
5,49	5,62	6,25	112,5	0,11	56
1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
0	0,00	8,98	32,35	0,00	263/364
1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
<b>7,95</b>	<b>11,2</b>	<b>26,53</b>	<b>252,05</b>	<b>4,13</b>	-
<b>31,41</b>	<b>49,2</b>	<b>126,56</b>	<b>1137,67</b>	<b>28,08</b>	-

# Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 10		
	Суп молочный с вермишелью	150
	Бутерброд с маслом сливочным	35
	Кофейный напиток с молоком	150
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 2-3 лет	Винегрет	110
	Суп «Харчо»	150
	Рулет мясной	60
	Компот из сухофруктов	150
	Хлеб	40
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>
	Картофель тушеный	130
	Огурец порционный	20
	Чай с сахаром	150
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
4,93	6,75	19,59	140,28	0,67	10
2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	263/264
<b>7,89</b>	<b>14,27</b>	<b>42,14</b>	<b>326,89</b>	<b>1,55</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
1,30	7,5	6,30	101,5	4,6	53
3,72	4,63	15,97	114,63	6,75	101
13,31	7,88	5,28	158,74	0,00	391
0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
<b>21,33</b>	<b>20,5</b>	<b>58,76</b>	<b>513,97</b>	<b>11,65</b>	-
4,33	3,06	8,46	131,8	4,69	153
0,15	0,89	0,44	11,22	-	19
0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
<b>5,8</b>	<b>4,19</b>	<b>24,56</b>	<b>211,07</b>	<b>4,69</b>	-
<b>35,8</b>	<b>39,44</b>	<b>138,35</b>	<b>1113,7</b>	<b>19,89</b>	-

# Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 1</b>		
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (пшеничная)	180
	Бутерброд с маслом сливочным	40
	Какао с молоком	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 3-7 лет	Суп лапша - домашняя	180
	Картофельное «Азу»	180
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб ржано-пшеничный	50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Омлет	100
	Икра кабачковая	40
	Чай с сахаром	180
	Хлеб	30
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж	У			
6,08	9,36	23,27	202,44	0,81	43
2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
<b>9,22</b>	<b>17,08</b>	<b>47,77</b>	<b>402,55</b>	<b>1,86</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
1,59	3,64	8,54	73,62	0,36	86/118
19,4	11,9	30,6	192,4	10,6	637
0,43	0,00	17,85	67,50	0,30	241
2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
<b>24,06</b>	<b>16,14</b>	<b>73,69</b>	<b>423,02</b>	<b>11,26</b>	-
6,11	6,28	7,25	125,00	0,13	56
1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
1,98	0,36	10,02	53,7	0,00	123
<b>9,61</b>	<b>13,76</b>	<b>34,21</b>	<b>317,1</b>	<b>5,49</b>	-
<b>43,67</b>	<b>47,46</b>	<b>168,56</b>	<b>1204,21</b>	<b>20,61</b>	-

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (дружба)	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,6	266
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>8,07</b>	<b>13,31</b>	<b>52,16</b>	<b>376,97</b>	<b>1,32</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	530/531
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>
Обед для детей 3-7 лет	Салат морковный с сыром	60	5,95	6,31	15,10	138,34	1,68	27
	Рассольник со сметаной	180	8,87	6,59	21,42	150,80	19,76	139
	Пюре из гороха	130	11,53	5,79	29,62	215,57	0,00	199
	Суфле печеночное	70	3,99	4,21	4,99	95,08	5,39	07018
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>38,41</b>	<b>23,5</b>	<b>109,25</b>	<b>770,29</b>	<b>27,19</b>	<b>-</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Суп из рыбной консервы	180	6,86	6,72	11,47	133,80	7,29	168
	Пирожок печеный с повидлом	70	4,48	5,04	28,42	189	21,6	294
	Кисель	180	0,00	0,00	16,2	54	0,00	233
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,66</b>	<b>12,0</b>	<b>62,77</b>	<b>412,6</b>	<b>28,89</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,54</b>	<b>53,81</b>	<b>245,78</b>	<b>1717,86</b>	<b>59,2</b>	<b>-</b>

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (кукурузная)	180	5,17	5,96	16,44	201,87	0,81	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,31</b>	<b>13,68</b>	<b>40,94</b>	<b>401,98</b>	<b>1,86</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло- молочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,5	158	1,8	401
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,5</b>	<b>158</b>	<b>1,8</b>	<b>401</b>
Обед для детей 3-7 лет	Свекольная икра	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	151
	Суп с мясными фрикадельками	180	5,31	4,33	11,88	156,27	8,60	39
	Гречка отварная	130	5,06	2,55	22,8	134,53	20,0	243
	Суфле рыбное	70	14,7	8,75	2,91	150,91	0,35	564-6р-2020
	Подлив мясной	30	6,31	8,10	0,71	63,00	0,00	228
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>34,99</b>	<b>27,15</b>	<b>79,97</b>	<b>716,97</b>	<b>32,62</b>	<b>-</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Запеканка творожная	150	17,53	12,04	17,14	512,95	0,24	237
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	490
	Чай	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>19,69</b>	<b>14,59</b>	<b>44,57</b>	<b>654,55</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,39</b>	<b>60,42</b>	<b>187,08</b>	<b>1931,5</b>	<b>36,82</b>	<b>-</b>



## Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 4</b>		
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (ячневая)	180
	Бутерброд с повидлом	40
	Яйцо отварное	20
	Чай с сахаром	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 3-7 лет	Салат селедочный	60
	Борщ со сметаной	180
	Плов	150
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб	50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Вареники с картофелем	150
	Чай с сахаром	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>
	<b>Итого за день:</b>	

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
6,28	7,23	23,31	192,6	0,5	311
2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
<b>10,84</b>	<b>9,38</b>	<b>55,24</b>	<b>353,7</b>	<b>0,61</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
5,3	6,5	0,91	116	1	22
5,92	8,1	23,5	168,33	8,98	6
23,6	10,9	33,8	216	0,5	178
0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
<b>37,89</b>	<b>26,1</b>	<b>96,33</b>	<b>670,83</b>	<b>9,84</b>	-
10,39	5,19	30,6	193,99	0,32	442,443
0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
<b>10,39</b>	<b>5,19</b>	<b>41,78</b>	<b>232,69</b>	<b>0,32</b>	-
<b>59,9</b>	<b>41,15</b>	<b>206,24</b>	<b>1318,76</b>	<b>12,77</b>	-

# Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 5</b>		
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (пшеничная)	180
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
	Кофейный напиток с молоком	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 3-7 лет	Салат огуречный	60
	Суп гречневый	180
	Рожки отварные	130
	Печень в соусе	70
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб	50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Овощное рагу	180
	Чай с сахаром	180
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>
<b>Итого за день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
Б	Ж	У			
6,08	9,03	23,22	202,41	0,81	31
4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
<b>11,54</b>	<b>16,75</b>	<b>46,74</b>	<b>411,89</b>	<b>2,03</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
1,7	9,76	8,2	13,2	6	49
3,73	5,43	18,70	129,6	7,02	101
5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
8,99	4,21	4,99	95,08	5,39	261
0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
<b>22,83</b>	<b>26,96</b>	<b>101,4 6</b>	<b>611,38</b>	<b>24,72</b>	-
6	4,24	11,72	181,8	6,5	77
0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
1,05	0,24	6,68	35,8	0,00	123
<b>7,05</b>	<b>4,48</b>	<b>29,18</b>	<b>256,3</b>	<b>6,5</b>	-
<b>42,2</b>	<b>48,67</b>	<b>190,2 7</b>	<b>1341,11</b>	<b>35,25</b>	-

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
	Каша молочная манная	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,7	136,1	0,00	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,8</b>	<b>17,61</b>	<b>51,42</b>	<b>417,15</b>	<b>1,53</b>	<b>-</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>	<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Обед для детей 3-7 лет	Суп гороховый	180	1,98	2,01	14,49	167,22	3,87	88
	Пельмени	150	24,8	32,29	46,34	354,29	0,00	442,443,63
	Огурец порционный	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,00	70
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>30,33</b>	<b>34,96</b>	<b>100,45</b>	<b>700,41</b>	<b>4,23</b>	<b>-</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Голубцы ленивые	180	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	151
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Хлеб	20	1,05	0,24	6,63	35,8	0,00	123
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>6,8</b>	<b>4,69</b>	<b>21,65</b>	<b>154,13</b>	<b>8,72</b>	<b>-</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,71</b>	<b>57,74</b>	<b>186,41</b>	<b>1333,23</b>	<b>16,48</b>	<b>-</b>

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 7</b>		
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (дружба)	180
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
	Какао с молоком	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>
Обед для детей 3-7 лет	Свекольник со сметаной	180
	Салат овощной	130
	Запеканка печеночно - рисовая	90
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб	50
Полдник для детей 3-7 лет	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>
	Суп крестьянский	180
	Булочка с творогом	70
	Кисель	180
	Хлеб	20
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>
<b>Итого за весь день:</b>		

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
4,84	5,59	26,76	176,05	0,6	266
4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
<b>10,3</b>	<b>13,31</b>	<b>50,28</b>	<b>385,53</b>	<b>1,82</b>	-
5,4	5	21,6	158	1,8	530/531
<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	<b>1,8</b>	-
3,79	5,85	12,39	135	7,18	6
1,7	9,76	8,2	132	6	22
7,2	2,97	1,85	61,75	0,36	294
0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
2,64	0,6	16,7	89,5	8	123
<b>15,76</b>	<b>19,18</b>	<b>60,56</b>	<b>499,25</b>	<b>21,9</b>	-
0,85	0,93	9,36	64,8	0,83	248
5,27	7,11	32,34	230,02	0,01	9
0,00	0,00	16,2	54	0,00	233
1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
<b>7,44</b>	<b>8,28</b>	<b>64,58</b>	<b>384,62</b>	<b>0,84</b>	-
<b>38,9</b>	<b>45,77</b>	<b>197,0</b> 2	<b>1427,4</b>	<b>26,36</b>	-

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 8</b>		
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (гречневая)	180
	Бутерброд с повидлом	60
	Яйцо отварное	20
	Чай с сахаром	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (снежок)	200
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>
Обед для детей 3-7 лет	Салат зеленый	60
	Суп вермишелевый	180
	Картофельное пюре	130
	Рыба под маринадом	70
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб	50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Сырники	150
	Сгущенное молоко	30
	Чай с сахаром	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день:</b>		



Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
Б	Ж	У			
6,27	9,36	22,5	200,6	0,81	42
3,69	0,39	31,59	146,4	0,02	1
2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
<b>12,06</b>	<b>11,65</b>	<b>64,97</b>	<b>415</b>	<b>0,83</b>	-
5,4	5	21,6	158	1,8	401
<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>	<b>1,8</b>	401
1,5	2,03	2,08	40,16	1,1	25
1,63	1,40	10,44	67,32	3,28	38
3,40	4,69	27,65	152,5	3,33	63
4,62	5,46	3,44	86,56	0,41	146
0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
<b>14,22</b>	<b>14,18</b>	<b>81,73</b>	<b>517,04</b>	<b>8,48</b>	-
35,32	27,18	103,14	635,62	1,83	327
2,16	2,55	16,65	98,4	0,03	490
0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
<b>37,48</b>	<b>29,73</b>	<b>130,57</b>	<b>777,22</b>	<b>1,86</b>	-
<b>69,16</b>	<b>60,56</b>	<b>298,87</b>	<b>1867,26</b>	<b>12,97</b>	-

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
<b>День 9</b>		
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (рисовая)	180
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
	Чай с сахаром	180
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100
	Печенье	15
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>
Обед для детей 3-7 лет	Борщ «Дальневосточный»	180
	Капуста тушеная	150
	Котлета мясная	70
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб	50
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>
Полдник для детей 3-7 лет	Омлет	100
	Икра кабачковая	40
	Чай с сахаром	180
	Хлеб	30
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>
	<b>Итого за день:</b>	

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Б	Ж	У			
6,27	9,36	22,5	200,1	0,83	33
4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
<b>10,65</b>	<b>15,91</b>	<b>45,1</b>	<b>367,28</b>	<b>1,0</b>	-
0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	-
1,14	18,74	5,55	193,77	8,26	42
4,96	4,07	5,4	139,99	17,42	200
9,83	8,01	7,16	139,12	0,50	42
0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
<b>19,0</b>	<b>31,42</b>	<b>56,23</b>	<b>643,38</b>	<b>26,54</b>	-
6,11	6,28	7,25	125,00	0,13	56
1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
1,98	0,36	10,02	53,7	0,00	123
<b>9,61</b>	<b>13,76</b>	<b>34,21</b>	<b>317,1</b>	<b>5,49</b>	-
<b>40,04</b>	<b>61,57</b>	<b>148,43</b>	<b>1389,3</b>	<b>35,03</b>	-

Меню на \_\_\_\_\_

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 10									
	Суп молочный с вермишелью	180	5,90	8,1	23,50	168,33	0,81	10	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,7	136,1	0,00	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,34</b>	<b>16,76</b>	<b>49,9</b>	<b>385,43</b>	<b>1,86</b>	<b>-</b>	
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532	
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>115</b>	<b>0,78</b>	<b>0,48</b>	<b>12,89</b>	<b>61,54</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
Обед для детей 3-7 лет	Винегрет	130	6,63	9,49	24,31	181,35	19,4	82	
	Суп «Харчо»	180	4,47	5,57	19,17	137,55	8,1	101	
	Рулет мясной	80	15,22	9,01	5,95	181,42	0,0	391	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241	
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>29,39</b>	<b>24,67</b>	<b>87,55</b>	<b>670,82</b>	<b>27,86</b>	<b>-</b>	
	Картофель тушеный	180	5	3,53	9,76	151,5	5,41	153	
	Огурец порционный	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,00	70	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364	
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>3,12</b>	<b>4,19</b>	<b>36,94</b>	<b>281,65</b>	<b>5,41</b>	<b>-</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>42,63</b>	<b>46,1</b>	<b>187,28</b>	<b>1399,44</b>	<b>37,13</b>	<b>-</b>